

*Костиця І.В., Юзвінський Е.С.  
м. Харків, Україна*

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИЗИВНОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ**

На даному етапі розвитку нашої країни дана тема набуває значну актуальність, тому що в країні відбуваються територіальні зміни і цілісність нашої держави під загрозою. Це надають можливість звернутися до питань керівництва, лідерства, лідерських якостей, зокрема, вольових, призовної молоді, проблем покращення їхньої фізичної підготовки.

У системі фізичного виховання допризовної молоді особливе місце займає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку Б. Федорішина, позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я молодого покоління[1]. Ми повністю в цьому з ним погоджуємось.

Значна увага в дослідженнях різних авторів приділена змісту і структурі фізичної підготовки юнаків 18-20 років, її спрямованості та організації. Проте, як зазначають А. Вільчковський, Л. Волков, Т. Круцевич, О. Куц, Б. Шиян та інші, нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення цілої системи педагогічних впливів і методичних положень, які б забезпечували підвищення працездатності та поліпшення здоров'я саме молодих людей [2].

Фізична підготовка юнаків допризовного віку вимагає, насамперед розробки педагогічних умов, які дозволяють ефективно виховувати фізичні якості в процесі навчальних занять. Зміст цих умов складають три основні положення:

- при вихованні фізичних якостей слід, перш за все, забезпечити комплексність і відповідну послідовність виконання вправ вибіркового спрямування;

- фізичні вправи вибіркового спрямування повинні виконуватися за визначений час, із певною інтенсивністю;

- між виконанням фізичних вправ установлюються інтервали відпочинку, які сприяють відновленню організму після навантаження [3].

Комплексність виконання фізичних вправ забезпечує, перш за все, належний рівень всебічної фізичної підготовки, сприяє підвищенню позитивних емоцій [4]. Такий підхід передбачає проведення занять з фізичної підготовки з використанням програмового матеріалу в процесі навчання бігу, стрибкам, метанням.

Аналіз й узагальнення педагогічної практики фізичного виховання допризовної молоді дозволило в процесі проведення педагогічного експерименту забезпечити таку послідовність виконання вправ, спрямованого впливу на виховання фізичних якостей: гнучкість, спритність, швидкість, які розвивається в підготовчій частині заняття, та швидко-силові можливості, сила і витривалість, на які впливають в основній частині заняття [3].

Таким чином, уроки фізичної виховання у допризовної молоді повинні будуватися на основі загальноприйнятих вимог і передбачати виконання вправ комплексного характеру, в певній послідовності. У процесі фізичної підготовки методом виховання вольових якостей у молоді і послідовного формування їх компонентів повинно досягатися за рахунок поступового ускладнення вправ, подолання труднощів і перепон при їх виникненні. При цьому необхідно відзначити, що такі компоненти волі, як рішучість, сміливість, витримка досить добре формуються в юнаків у тому випадку, коли вони знаходяться в колективі ровесників, що дозволяє ефективно застосовувати методи колективної дії на окремих учнів в процесі змагань між відділеннями. При формуванні цих якостей у хлопців 18-20 років повинна конкретизуватися мета фізичної підготовки, необхідно застосовувати різні засоби, форми і методи проведення занять, що підвищує їх емоційну забарвленість, з дотриманням принципів доступності на основі розробленої навчальної програми, використовуючи ефект змагання.

**Література. 1.** Федорішин Б. О. Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації : дис... д-ра пед.наук : 13.00.04. / Б. О. Федорішин. ін-т пед. і псих. проф. освіти АПН України – К., 1996. – 383 с. 2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л.В. Волков. - К.: Рад. школа, 1989. - 102 с. 3. Величко О. І. Контрольно-перевірочні комплекси у системі перевірки і оцінки рівня ФП військово-службовців ЗС України / О. І. Величко // Слобожанський науково-

спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 1998. – № 1. – С. 12 – 13. 4. *Анохін Є.* Формування мотивації курсантів військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою як невід'ємна передумова підвищення її ефективності / Є. Д. Анохін // Фізична підготовка військовослужбовців : Матеріали відкритої наук.-метод. конф. – К. : НУФСУ, 2003. – С. 100 – 103.